الصـراخ الصـامت

التحضير

- مجموعة كاملة في دائرة.

التركيز

على التعبير عن العواطف الداخلية جسديا.

الشرح

- يبدأ اللاعبون بالصراخ دون اخراج أي صوت ، بعدها يطلب منهم المدرب الصراخ مع اصدار صوت .

على المدرب مراقبة أجساد اللاعبين حيث تحدد التوترات أثناء الصراخ الصامت بهدف التحرر منها بعد التمرين من خلال أحد تمارين استرخاء الجسد.

التوجيه

- أصرخ دون صوت ، أصرخ بأصابع رجليك ، أصرخ برجليك ، أصرخ بمعدتك، بظهرك ، بعينيك ، أصرخ بجميع أعضاء جسمك، أصرخ الآن بصوت مرتفع مسموع.

ملاحظة

هذا التمرين مناسب للمشاهد المسرحية التي تحتوي على حالات صراخ في مجموعة كبيرة من الممثلين على المسرح